

ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつどい 茶話会

～参加者同士でお話しませんか？～

日 時：10月28日(火) 10:00～11:00

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対 象：介護をしている方

介護に興味がある方

これから介護を考えている方

次 回：11月25日(火) 10:00～11:00

ライフデザインノート活用講座 参加費無料

「人生の最期まで楽しくおいしく食べよう」

～あなたは最期に何が食べたい？～

日 時：10月22日(水) 10:00～11:30

講 師：田中弥生氏(関東学院大学栄養学部教授)

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対 象：どなたでも

定 員：30名

申込み：受付中



主催：神奈川区内地域包括支援センター・神奈川区役所高齢・障害支援課

秋の健口(けんこう)講座 参加費無料

転倒予防に役立つ口腔ケアの話

日 時：10月29日(水)

10:00～11:00

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

講 師：武井 徹先生(武井歯科医院)

対 象：65歳以上の方

定 員：20名

申込み：受付中



令和7年度 栄養講座 参加費無料

骨をつくる食事(骨粗鬆症予防)

日 時：11月18日(火)

11:00～12:00

場 所：鶴屋町町内会館

(鶴屋町3-29-10 TCプラザ)

講 師：みつざわ認定栄養ケア・ステーション

対 象：65歳以上の方

定 員：30名

申込み：受付中



秋の健康ウォーキング

三ツ沢地区の保健活動推進委員さんと一緒に歩こう！ 第2弾

日 時：11月19日(水) 10:00～12:00

集 合：三ツ沢上町駅(セブンイレブン・スギ薬局側)

申込み：不要(現地集合)＜雨天中止＞

主 催：三ツ沢地区保健活動推進委員

後 援：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

みんなで、わいわい
おしゃべりしたり
うたったり
体操したり
楽しく歩きましょう



今月の
はせ散歩



カフェ遊

偶数月 第2火曜日 10:00～12:00
毎月 第3火曜日 15:00～18:00

三ツ沢西町自治会館(西町11-33)

どなたでもどうぞ

利用料：大人 100円

子ども 無料

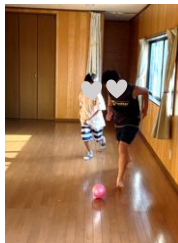
カフェ遊のみなさん



10月の開催

10月14日(火)10:00～12:00

10月21日(火)15:00～18:00



カフェ遊では、子どもから高齢者まで、幅広い世代の方々に気軽にご利用いただけるよう、開催日や時間に工夫を凝らしています。(※開催時間は日によって異なります。ご注意ください！)
会場では、あちこちから楽しそうなおしゃべりが聞こえ、学校帰りの子どもたちがふらっと立ち寄れる、和やかな雰囲気！地域の憩いの場として、世代を超えて親しまれています。

地域の情報は、はせがわまで
お待ちしております

